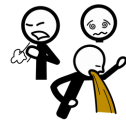


ASCITE



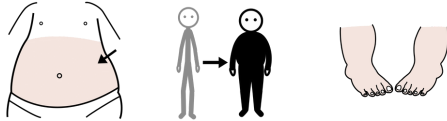
Que é a ascite?

- É a acumulación de líquido na barriga.
- A causa máis común da ascite é a cirrose hepática.



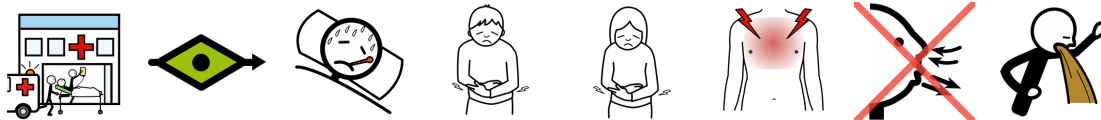
Síntomas

- As persoas con ascite poden ter a barriga inchada, aumento de peso e inchazón nas pernas (edemas).



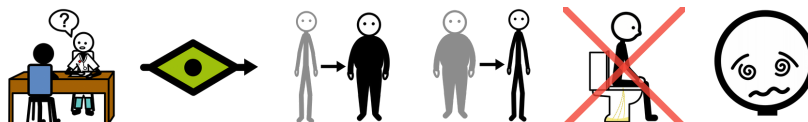
Se tes ascite, vai a urxencias se:

- Tes dor forte na barriga ou no peito que non desaparece.
- Tes febre.
- Tes dificultade para respirar.
- Tes náuseas.



Se tes ascite, consulta cun médico se:

- Aumentas máis de 1 kg de peso en 2 días.
- Aumentas máis de 2,5 kg de peso nunha semana.
- Perdes máis de 2 ou 3 kg de peso nunha semana.
- Fas menos ouriños.
- Sentes mareo.



Como usar o código QR para ver máis información de saúde

1. Abre a cámara do móbil.
2. Apunta ao código QR (ese cadrado con debuxos).
3. Toca a mensaxe que sae na pantalla.
4. Levarate a unha páxina con información de saúde segura e verificada.





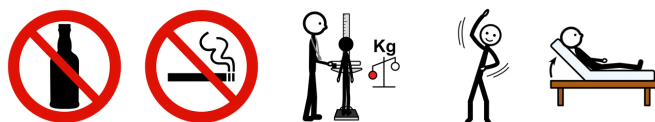
Tratamento da ascite:

- Tomar diuréticos prescritos polo teu médico para eliminar líquido a través da urina.
- Paracenteses para drenar líquido a través do abdome.
- TIPS: créase un conduto dentro do figado para tratar a cirrose.
- Non tomar sal.



Pautas a seguir cando tes ascite:

- Non consumir alcohol nin tabaco.
- Péstate todos os días para controlar o peso.
- Facer exercicio físico.
- Cando te deites na cama, coloca a cabeza un pouco elevada. Podes poñer dúas almofadas debaixo da cabeza.



Cando tes ascite non podes tomar sal nin alimentos nin bebidas con sodio:

- Non lle poñas sal á comida e non comas alimentos envasados con sal engadida.
- Evita comer vísceras, embutidos, conservas, marisco, queixo, pan con sal ou salsas.
- Revisa a etiqueta dos alimentos e bebidas para saber se teñen sal ou sodio.
- Se vas comer a un bar ou restaurante, pide comida sen sal ou coa menor cantidade de sal posible.



Para aprender a comer sen sal podes pedir axuda ao teu médico ou buscar información neste código QR ou na ligazón:



Cando tes ascite non podes tomar alcohol nin alimentos con alcohol:

- Non tomar alcohol nin comida cociñada con alcohol ou que conteña alcohol.



Para aprender a vivir sen alcohol podes pedir axuda ao teu médico ou buscar información neste código QR ou na ligazón:



- Información verificada pola Dra. Raquel Souto, especialista en Aparello Dixestivo
- Fonte: coñecemento dos médicos especialistas do Hospital de Pontevedra. Información elaborada polo Grupo de Investigación en Hepatoloxía e EII do IIS Galicia Sur e polos servizos de Dixestivo e Endocrinoloxía da Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés para o proxecto COMTA.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Orixe: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licenza: CC (BY-NC-SA). Propiedade: Goberno de Aragón (España)